

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN
DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH SISWA
EKSTRAKURIKULER MTs AI-FATA
PASIR AGUNG**

SKRIPSI



*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*

OLEH:

TRI MULYATI
NIM. 1534006

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
KABUPATEN ROKAN HULU
2021**

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN
DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH SISWA
EKSTRAKURIKULER MTs AI-FATA
PASIR AGUNG**

SKRIPSI



**OLEH:
TRI MULYATI
NIM. 1534006**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
KABUPATEN ROKAN HULU
2021**

LEMBAR PERSETUJUAN

KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN
DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH SISWA
EKSTRAKURIKULER MTs AL-FATA
PASIR AGUNG

SKRIPSI

OLEH:

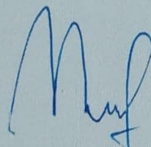
TRIMULYATI

NIM. 1534006

Telah menyelesaikan ujian akhir untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Pada hari Sabtu, 31 Juli 2021

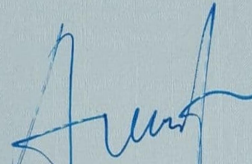
Mengetahui,

Pembimbing I



Masdi Janiarli, SST., M.Kes
NIDN. 101401004

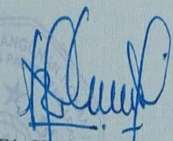
Pembimbing II



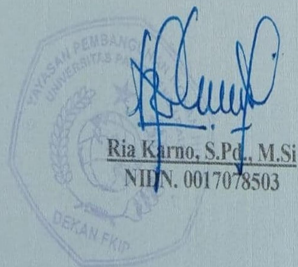
Muarif Arhas Putra, M.Pd
NIDN. 1009039101

Diketahui,

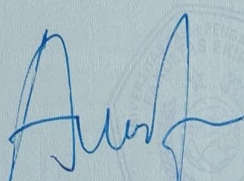
Dekan, Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan



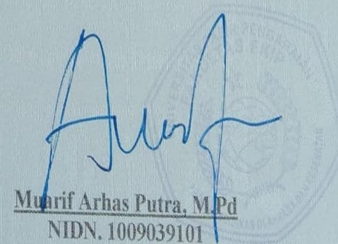
Ria Karno, S.Pd., M.Si
NIDN. 0017078503



Ketua, Program Studi Pendidikan
Olahraga dan Kesehatan



Muarif Arhas Putra, M.Pd
NIDN. 1009039101

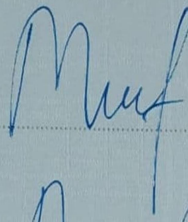


LEMBAR PENGESAHAN

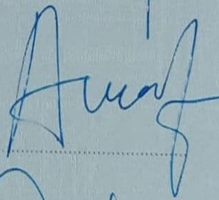
Skripsi oleh Tri Mulyati ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 31 Juli 2021.

Dewan Pengguji :

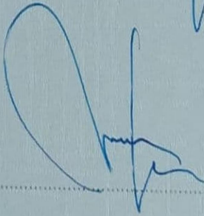
1. Masdi Janiarli, SST., M.Kes
(Ketua)

: 

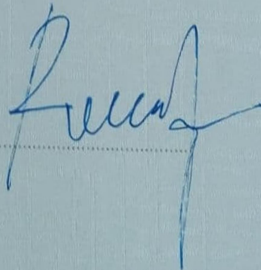
2. Muarif Arhas Putra, M.Pd
(Sekretaris)

: 

3. Lolia Manurizal, M.Pd., AIFO
(Anggota)

: 

4. Ridwan Sinurat, S.Pd., M.Or., AIFO
(Anggota)

: 

PERNYATAAN ORIGINALITAS

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN
DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH SISWA
EKSTRAKURIKULER MTs AI-FATA
PASIR AGUNG**

SKRIPSI

Dengan ini menyatakan bahwa saya mengakui semua karya ilmiah ini adalah hasil kerja saya sendiri kecuali kutipan dan ringkasan yang tiap satuannya telah dijelaskan sumbernya yang benar.

Pasir Pengaraian, 31 Juli 2021



Tri Mulyati
NIM: 1534006

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN
DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH SISWA
EKSTRAKURIKULER MTs Al-FATA
PASIR AGUNG**

**TRI MULYATI
NIM. 1534006**

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
Kabupaten Rokan Hulu
2021

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya tingkat lompatan siswa ekstrakurikuler MTs Al-Fata Pasir Agung, hal ini disebabkan rendahnya daya ledak otot tungkai dan rendahnya keseimbangan dinamis siswa ekstrakurikuler MTs Al-Fata Pasir Agung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui daya ledak otot tungkai dan keseimbangan dinamis dengan kemampuan lompat jauh siswa ekstrakurikuler MTs Al-Fata Pasir Agung.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler MTs Al-Fata Pasir Agung yang berjumlah 20 orang dengan menggunakan teknik pengambilan sampel Total *Sampling*. Instrumen penelitian menggunakan tes daya ledak otot tungkai (*Standing Broad Jump*), keseimbangan dinamis (*modified Bass Test*), kemampuan lompat jauh (tes lompat jauh). Teknik analisis data menggunakan *product moment*.

Dari hasil penelitian ini diperoleh Keseimbangan dinamis memberikan kontribusi yang signifikan dengan kemampuan lompat jauh siswa ekstrakurikuler lompat jauh MTs Al-Fata Pasir Agung, sebesar $0,752 > 0,444$ dengan sumbangan sebesar 56,60%. Keseimbangan dinamis memberikan kontribusi yang signifikan dengan kemampuan lompat jauh siswa ekstrakurikuler lompat jauh MTs Al-Fata Pasir Agung, sebesar $0,500 > 0,444$ dengan sumbangan sebesar 25,02%. Daya Ledak Otot Tungkai dan keseimbangan dinamis secara bersama-sama memberikan kontribusi yang signifikan dengan kemampuan lompat jauh siswa ekstrakurikuler lompat jauh MTs Al-Fata Pasir Agung, sebesar $0,767 > 0,444$ dengan sumbangan sebesar 58,87%.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah daya Ledak Otot Tungkai dan keseimbangan dinamis secara bersama-sama memberikan kontribusi yang signifikan dengan kemampuan lompat jauh siswa ekstrakurikuler lompat jauh MTs Al-Fata Pasir Agung.

Kata Kunci : Daya Ledak Otot, Keseimbangan Dinamis, Kemampuan Lompat Jauh

**THE CONTRIBUTION OF EXPLOITIVE POWER OF LIMB MUSCLES
AND BALANCE WITH STUDENT'S LONG JUMP ABILITY
EXTRACURRICULAR MTs AL-FATA
PASIR AGUNG**

**TRI MULYATI
NIM. 1534006**

*Sport and Health Education Study Program
Faculty of Teacher Training and Education
Pengaraian Sand University
Rokan Hulu Regency
2021*

ABSTRACT

The problem in this study is the low jump rate of the extracurricular students of MTs Al-Fata Pasir Agung, this is due to the low explosive power of the leg muscles and the low dynamic balance of the extracurricular students of MTs Al-Fata Pasir Agung. This study aims to determine the explosive power of leg muscles and dynamic balance with the long jump ability of extracurricular students of MTs Al-Fata Pasir Agung.

This research is a correlational study followed. The sample in this study were extracurricular students of MTs Al-Fata Pasir Agung and a sample of 20 people using the Total Sampling sampling technique. The research instrumen used a leg muscle explosive power test (Standing Broad Jump), dynamic balance (modiefid Bass Test), long jump ability (long jump test). Data analysis technique using product moment.

From the results of this study, it was found that dynamic balance gave a significant contribution to the long jump extracurricular long jump ability of MTs Al-Fata Pasir Agung, amounting to $0.752 > 0.444$ with a contribution of 56.60%. Dynamic balance contributed significantly to the long jump extracurricular long jump ability of MTs Al-Fata Pasir Agung, by $0.500 > 0.444$ with a contribution of 25.02%. Limb Muscle Explosiveness and dynamic balance together contributed significantly to the long jump extracurricular long jump ability of MTs Al-Fata Pasir Agung, $0.767 > 0.444$ with a contribution of 58.87%.

Limb Muscle Explosiveness and dynamic balance together make a significant contribution to the long jump extracurricular long jump ability of MTs Al-Fata Pasir Agung students.

Keywords: Muscle Explosive Power, Dynamic Balance, Long Jump Ability

KATA PENGANTAR

Dengan diucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga dapat diselesaikan penulisan Skripsi ini dengan judul **“Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa Ekstrakurikuler Lompat Jauh MTs Al-Fata Pasir Agung”**. Penulisan Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1) pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian. Disadari bahwa penulisan Skripsi ini banyak mengalami hambatan, tetapi berkat bantuan dari beberapa pihak, maka hambatan tersebut dapat diatasi, oleh karena itu dalam kesempatan ini Peneliti sampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Masdi Juliarli, SST., M.Kes selaku Pembimbing 1 dan Bapak Muarif Arhas Putra, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga sekaligus Pembimbing 2, peneliti yang telah sabar memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian Skripsi ini.
2. Ibu Lolia Manurizal M.Pd, AIFO selaku penguji I, dan Bapak Ridwan Sinurat, M.Or., AIFO selaku Penguji II yang telah memberikan bimbingan dan kritikan demi perbaikan Skripsi yang lebih baik.
3. Bapak Drs. Hardianto, M.Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberi kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan perkuliahan.

4. Bapak Ria Karno S.Pd., M.Si., M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan pelayanan optimal selama mengikuti perkuliahan, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini.
5. Bapak/ibu Tata Usaha FKIP yang dengan sabar dan banyak meluangkan waktu untuk selalu memberikan pelayanan terbaiknya kepada peneliti hingga Skripsi ini selesai.
6. Kepala Sekolah Mahfud, S.Ag dan Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) yaitu Bapak Rudi Gunawan yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk bisa melakukan penelitian.
7. Siswa ekstrakurikuler Lompat Jauh MTs Al-Fata Pasir Agung yang telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini.
8. Terimakasih kepada kedua orang tuaku Ayah Jukan Ibu Mukini beserta kakak Nur Khoiriah, Sumanto, Soleh, dan Elok Kartika Sari yang telah memberikan motivasi serta dukungan yang tulus selama penyusunan Skripsi ini, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan baik.
9. Teman-teman seperjuangan Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Angkatan 2015/2016, beserta rekan yang lain yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu terimakasih semuanya semoga bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan di Ridhoi oleh Allah SWT Aamiin.

Semoga segala amal baik tersebut mendapat imbalan dari Allah SWT. Akhirnya kata peneliti berharap semoga hasil penelitian ini nantinya dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan terutama bagi penelitian-penelitian berikutnya dan bagi perkembangan pendidikan di seluruh Indonesia.

Pasir Pengaraian, 31 Juli 2021

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN ORIGINALITAS	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Identifikasi Masalah	5
1.3. Pembatasan Masalah.....	6
1.4. Rumusan Masalah.....	6
1.5. Tujuan Penelitian	7
1.6. Manfaat Penelitian	7
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
2.1. Kajian Teori	9
2.1.1. Hakikat Atletik	9
2.1.2. Hakikat Lompat Jauh.....	12
2.1.3. Tahap Melakukan Lompat Jauh.....	16
2.1.4 Hakikat Daya Ledak Otot Tungkai	21
2.1.5. Hakikat Keseimbangan.....	23
2.2. Penelitian yang Relevan	25
2.3. Kerangka Konseptual	26
2.4. Hipotesis Penelitian	27
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	

3.1. Jenis Penelitian dan Desain Penelitian	29
3.2. Tempat dan Waktu Penelitian	30
3.3. Populasi dan Sampel	30
3.4. Defenisi Operasional	31
3.5. Instrumen Penelitian	32
3.6. Teknik Pengumpulan Data	35
3.7. Teknik Analisis Data	36
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1. Hasil Penelitian.....	38
4.2. Uji Persyaratan Analisis	43
4.3. Uji Hipotesis	44
4.4. Pembahasan	47
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1. Kesimpulan.....	51
5.2. Saran	52
DAFTAR PUSTAKA.....	53
LAMPIRAN	55

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Sejarah Atletik.....	10
Tabel 2.2. Berdirinya Organisasi Atletik.....	11
Taberl 3.3 Populasi Penelitian	30
Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler Lompat Jauh MTs Al-Fata Pasir Agung	38
Tabel 4.5. Distribusi Frekuensi Keseimbangan Dinamis Siswa Lompat Jauh Ekstrakurikuler MTs Al-Fata Pasir Agung	40
Tabel 4.6. Distribusi Distribusi Frekuensi Lompat Jauh Siswa Ekstrakurikuler Lompat Jauh MTs Al-Fata Pasir Agung	42
Tabel 4.7. Normalitas Data Hasil Penelitian	43
Tabel 4.8. Analisis Uji Korelasi Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa Ekstrakurikuler Lompat Jauh MTs Al-Fata Pasir Agung	44
Tabel 4.9. Analisis Uji Korelasi Kontribusi Keseimbangan Dinamis dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa Ekstrakurikuler Lompat Jauh MTs Al-Fata Pasir Agung	45
Tabel 4.10. Analisis Uji Korelasi Korelasi Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan Dinamis dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa Ekstrakurikuler Lompat Jauh MTs Al-Fata Pasir Agung.....	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Rangkaian Lompat Jauh Secara Keseluruhan	15
Gambar 2.2	Lapangan Lompat Jauh	15
Gambar 2.3	Fase Awalan Lompat Jauh.....	16
Gambar 2.4	Fase Bertolak	17
Gambar 2.5	Fase Melayang	18
Gambar 2.6	Teknik Menggantung	19
Gambar 2.7	Teknik berjalan di udara (<i>hitchkick</i>)	20
Gambar 2.8	Karakteristik teknik.....	20
Gambar 2.9	Fase Pendaratan	21
Gambar 2.10	Kerangka Konseptual	27
Gambar 3.11	Desain Penelitian Kontribusi Antara Variabel X_1 X_2 dan Y	29
Gambar 3.12	<i>Standing Broad Jump</i>	33
Gambar 3.13	<i>Modified Bass Test</i>	35
Gambar 4.14	Diagram Hasil Distribusi Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler Lompat Jauh MTs Al-Fata Pasir Agung.....	39
Gambar 4.15	Diagram Hasil Distribusi Keseimbangan Dinamis Siswa Lompat Jauh Ekstrakurikuler MTs Al-Fata Pasir Agung	41
Gambar 4.16	Diagram Hasil Distribusi Kemampuan Lompat Jauh Siswa Lompat Jauh Ekstrakurikuler MTs Al-Fata Pasir Agung.....	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Mentah Daya Ledak Otot Tungkai	55
Lampiran 2. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai.....	56
Lampiran 3. Data Mentah Keseimbangan Dinamis.....	57
Lampiran 4. Distribusi Frekuensi Keseimbangan Dinamis	58
Lampiran 5. Data Mentah Kemampuan Lompat Jauh.....	59
Lampiran 6. Distribusi Frekuensi Kemampuan Lompat Jauh	60
Lampiran 7. Uji <i>Lilifors</i> Daya Ledak Otot Tungkai	61
Lampiran 8. Uji <i>Lilifors</i> Keseimbangan Dinamis	62
Lampiran 9. Uji <i>Lilifors</i> Kemampuan Lompat Jauh.....	63
Lampiran 10. T-score.....	64
Lampiran 11. Uji Hipotesis Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) dan Keseimbangan Dinamis (X_2) dengan Kemampuan Lompat Jauh (Y)...	65
Lampiran 12. Korelasi Tunggal X_1 dan Y	66
Lampiran 13. Korelasi Tunggal X_2 dan Y	68
Lampiran 14. Pengujian Independensi antar Variabel Bebas	70
Lampiran 15. Korelasi Ganda	72
Lampiran 16. Tabel Daftar Luas di bawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke z	74
Lampiran 17. Tabel Daftar Nilai Kritis L untuk Uji <i>Lilliefors</i>	75
Lampiran 18. Tabel Harga Kritik Dari <i>Product-Moment</i>	76
Lampiran 19. Nilai-Nilai Distribusi F	77
Lampiran 20. Surat Pengantar Penelitian dari Kampus.....	79
Lampiran 21. Surat Balasan Penelitian MTs Al-Fata Bangun Purba.....	80
Lampiran 22. Petugas Tes	81
Lampiran 23. Dokumentasi Foto	82
Lampiran 24. Motto.....	
Lampiran 25. Persembahan.....	
Lampiran 26. Daftar Riwayat Hidup	